

Università di Camerino  
**Prorettorato Persona, benessere e opportunità**

Servizi agli Studenti  
Ufficio Tutorato Orientamento e Placement  
**Servizio di Consulenza e Benessere Psicologico**



# Servizio di consulenza e benessere psicologico

## Gruppi di crescita personale

per le studentesse e gli studenti dell'Università di Camerino

**Camerino ottobre - dicembre 2024**

**8  
incontri  
gratuiti!**

Ogni individuo possiede le risorse per affrontare le sfide che la vita propone.  
In un gruppo in cui si sperimenta il sostegno e il confronto positivo è possibile conoscere se stessi  
valorizzando le proprie risorse e sviluppando nuove competenze per vivere con serenità e gioia.

**1**

### **E IO? ... COME STUDIO?**

Ti sei mai chiesto cosa entra in gioco durante il tuo studio? In questo percorso potrai fermarti a riflettere e prendere consapevolezza del tuo atteggiamento nei confronti dello studio e dei processi cognitivi e metacognitivi coinvolti.

**2**

### **RELAZIONI CHE NUTRONO**

Un percorso per imparare ad ascoltarsi, a comprendere ciò che funziona nelle relazioni interpersonali arricchendoci e quello che invece non va e ci risucchia energie. Esploreremo il nostro modo di entrare in relazione con gli altri e cosa possiamo fare per rendere i rapporti che viviamo più nutrienti.

**3**

### **ANSIE**

Un percorso per riconoscere, accettare e gestire le nostre "amiche-ansie" dal punto di vista corporeo, emotivo e cognitivo.

**4**

### **MINDFUL EATING**

Conoscersi per imparare a mangiare in modo consapevole e migliorare il proprio rapporto con il cibo e con il corpo, in modo non giudicante.

**primo incontro: martedì 22 ottobre**

ore 16.30-18.30

Polo Matematica - aula Feliziani - via Madonna delle Carceri

a cura della dott.ssa Federica Rossi

**primo incontro: giovedì 24 ottobre**

ore 16.00-18.00

Sala Polifunzionale - Palazzo Sabbieti - piazza dei Costanti

a cura della dott.ssa Yada Orazi

**Scegli** tra le nostre proposte **entro lunedì 14 ottobre 2024**  
Verranno attivati i 2 gruppi con maggiori richieste

Per ogni percorso ci saranno 8 incontri con cadenza settimanale.

**Partecipare al primo incontro è condizione necessaria per poter proseguire.**

Ogni gruppo sarà costituito da un minimo di 8 fino a 15 partecipanti.

**Per iscriverti o per informazioni e curiosità**

contatta il **Servizio di Consulenza e Benessere Psicologico**

tel. 0737 404604

[segreteria.consulenzapsicologica@unicam.it](mailto:segreteria.consulenzapsicologica@unicam.it)

[www.unicam.it/studente/servizi-studenti/servizio-di-consulenza-psicologica](https://www.unicam.it/studente/servizi-studenti/servizio-di-consulenza-psicologica)

Ufficio **Tutorato Orientamento e Placement**

via Gentile III da Varano 2 - 62032 Camerino

